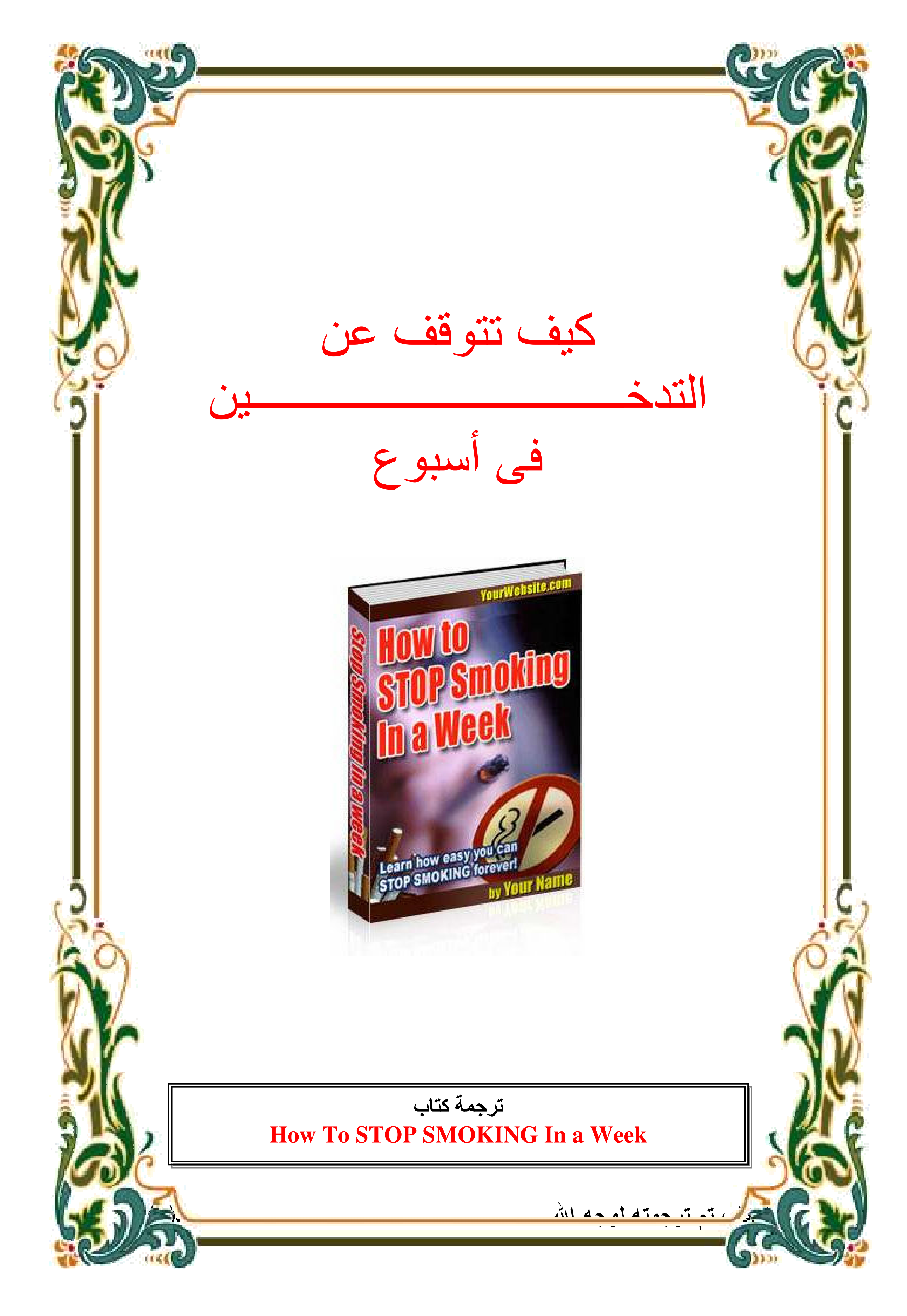


كيف تتوقف عن التدخـــــــــــــــــــين فى أسبوع

ترجمة كتاب

How To STOP SMOKING In a Week

تم ترجمته لوجه الله

المحتويات

المقدمة

إن الهدف من هذا الكتاب هو مساعدتك على التخلص من التبغ إلى الأبد دون الخوف من العودة إليه من جديـــد . بعد البدء فى التوقف عن التدخين بإسبوع واحد ســـتتخلص من التدخين إلى الأبد . تستند المعلومات فى هـــذا الكتـــاب الإلكترونى على الأبحاث حول العلاجـــات و الإستـــشارات التى تساعد الناس فى التوقف عن التدخين

إذا كنت على وشك التوقف عن التدخين : هل تعـــرف ماذا تفعل لتحارب رغبتك فى إشعال سيجاره أخرى؟ هـــل تعرف الأسباب التى تدفعك لإشعال هذه السيجارة ؟ إذا كنت لا زلت تدخن ، يجب أن تطرح على نفسك هذا السؤال :

" هل أنا جاهز للتوقف عن التدخين ؟ هل أستطيع النجاح فى ذلك ؟ "

هناك عاملان يحددان هذا النجاح ، هما :

١- يجب ان تكون لديك الرغبه فى التوقف عن هذه العادة.

٢- يجب أن تكون واثقا من قدرتك على القيام بذلك.

بالطبع ربما يكون لديك الدافع للتوقف ، ثم تفشل للعديد من الأسباب ، ربما يكون الإقلاع عن التدخين تجربه غيـــر

سهله حيث أنك تعودت على السجائر لفتره طويلة ، لــذلك من الطبيعى ان تفكر فى مشكلات التوقف عن التــدخين ، معظم من يحاولون التوقف عن التدخين يفشلوا ثم يكـــرروا التجربه عدة مرات قبل النجاح ، إذا كان لديك أى شـــكوك حول التوقف عن التدخين ، حاول تأجيلها حتى تعقد العـــزم على القيام بذلك.

العودة للمحتويات

أخطار التدخين

تبعا لرأى خبراء الصحه ، إذا كنت مدخنا فهذا يعنى أنك معرضا ١٢ مره للموت بسرطان الرئة. و الأن فلنفكر لدقيقه واحده : أليس من المهم ان تزيد فرصة حياتك من ٢ إلى ١٢ مرة ، وأن تكسب سنوات إضافية من السعادة و الصحة وان توفر ألاف الدولارات التي ستنفقها على العلاج!

- **١٠ مرات** هو احتمال الوفاة بسرطان الفم و الزور و المرئ .
- **١٢ مرة** احتمال الوفاه بسرطان الرئة و أمراض الرئة الأخرى .
- **١٠ مرات** احتمال الوفاة بسرطان الحنجرة.
- **٦ مرات** احتمال الوفاة بسبب أمراض القلب .
- وسيكون هناك **احتماليين** للوفاة بالسكتة الدماغية

هذا يكفى !

وفائدة أخرى يجب أن نأخذها بعين الإعتبار الا وهى المبالغ المالية التي ستوفرها من عدم شراء سجائر فى المقام الأول. على سبيل المثال : إذا كنت تدخن علبة سجائر فى اليوم ، وسعر العلبه ٢ دولار ، فانت تدفع ٧٣٠ دولار فى السنة ، وإذا استمرت هذه العادة معك لمدة ١٥ سنة تكون انفقت ١٠٩٥٠ دولار ، وإذا كنت تدخن علبتين لنفس المدة ستنفق ٢١٩٠٠ دولار.

إذا أردت مساعدة نفسك على النجاح ، لابد أن تطرح على نفسك هذين السؤالين :

١- ماذا تستطيع ان تفعل لتقلل رغبتك فى التدخين كلما ألحت عليك ؟

٢- ماذا ستفعل لكى تتغلب على المغريات ؟

من خلال المعلومات الموجوده فى هذ الكتاب، سأعطيك الأسلحة اللازمة فى معركتك ضد التبغ، ستكون قادرا على مقاومة الرغبة فى التدخين كلما ألحت عليك وستقدر على مقاومتها حتى تنتهى ، ومن بعد ستحتاج لمعالجة الأسباب التى تجعلك تدخن الآن : ما هو الرضا

الذى يعطيه لك التدخين – عضوى أم عقلـــى أم نفــسى ؟
إسال نفسك !

العودة للمحتويات

إعرف عدوك

يخلق النيكوتين رد فعل بيوكيماوى فى جسدك له تأثير مباشر على مزاجك وقدرتك على التفكير وعلى الأيضاح ، فحتى إذا كنت تدخن القليل من السجائر فى اليـــوم ســتجد صعوبة عند محاولة التوقف. كلما اشرهت فى التدخين كلما زاد مستوى الإعتماد الكيميائى ، حتى قليلى التـــدخين مـــن الممكن ان يعتمدوا على السجائر بنفس المـــستوى بـــسبب التأثير النفسى للنيكوتين ، و بهذه الطريقة يمكـــن للـــسجائر التأثير على الحالة المزاجية و المشاعر فى مواقف معينة.

إنها مسألة دقائق بعد أول نفخه ثم يبدأ تأثير النيكوتين على النظام العصبى المركزى لديك وعلى بقية جـــسمك . عندما تستثار بعض مناطق المخ بالنيكوتين تساعدك علـــى التفكير بوضوح أكثر ، وعندما تستثار مناطق أخرى فـــى المخ تقع فى مركز السعادة تشعرك بأنك أكثر راحة وأقـــل قلقا .

يؤثر النيكوتين أيضا على الهرمونات التـــى ينتجهـــا الجسم مما يسبب الإعتمـــاد الكيميـــائى علـــى النيكـــوتين

والرغبات المصاحبة ، والمدخنين بشراهة يصبحوا معتمدين على مستويات أعلى من الهرمونات التى يستحثها النيكوتين والتى من المحتمل أن يكون لها سـمات إدمانيـة ، فهـم يحتاجون السيجارة على فترات زمنية محددة . بعد أن يبدأ الحافز الهرمونى فى النقصان يحتاجون إلى سيجارة أخرى لترجعهم إلى الحالة المستقرة ، وإذا لم يحصلوا على هـذه السيجارة تبدأ الرغبة الملحة .

العودة للمحتويات

كيف تتوقف عن التدخين

يعتبر التوقف صعبا ، فإذا كنت قد حاولت التوقف عن التدخين من قبل ، فأنت تعلم كيف يكون صعبا ، فهو صعب لأن النيكوتين يعتبر عقارا مسببا للإدمان وفى بعض الأحيان يسبب الإدمان كالهيروين والكوكاين .

وجد بعض الناس أن إدماج نشاط بدنى فى برنامجهم للتوقف عن التدخين كان له أثر عظيم فى مساعدتهم على التوقف ، وهناك العديد من الأسباب لذلك :

- عندما يتمتع الناس بالنشاط ، يعطيهم ذلك الثقة ويجعلهم يحبون أنفسهم أكثر ، يشعرون بطاقة أكبر ويصبحوا قادرين على التعامل مع ضغوط الحيا' بشكل أكبر ، ومع زيادة النشاط تصبح تدريجيا رائحة التبغ كريهة ، فعندما تشعر بحاجتك للتدخين بعد قرار التوقف ، قم وتحرك فى المكان بدلا من التدخين ، فالنشاط البدنى البسيط يستطيع إعطائك نفس المساعدة التى يقدمها النيكوتين .

العودة للمحتويات

التوقف عن التدخين فى أسبوع

انظر إلى أسباب التوقف التالية :

- ستعيش لمدة أطول وبصحةأفضل .
- تصبح شخص أكثر طاقة بدون سجائر .
- التوقف سيجعلك أقل عرضة للأزمة القلبية .
- يقلل خطر الإصابة بسرطان الرئة والفم والزور.
- استرخ واستمتع بمتعة الإسترخاء بدون سجائر .
- تعامل مع ضغوطاتك بدون سجائر .
- إذا كنتِ إمرأة حاملا ، ستزيد فرصة إنجابك لطفل يتمتع بصحة جيدة .
- سيتمتع الأشخاص الذين يعيشون معك وخاصة عائلتك بصحة أفضل .
- وفر نقودك.

ضع الأسئلة التالية فى الإعتبار :

كيف و متى تريد التوقف عن التدخين ؟

هناك طريقتان فعالتان فقط للتوقف عن التدخين : إمـــا التوقف الفجائى أو التدريجى ، فهناك العديد مـــن الطـــرق التدريجية قبل تدخين أخر سيجارة . لا توجد طريقـــة مـــن الطريقتين أفضل من الأخرى . تخير الطريقة المناسبة لك ، فالتقليل من النيكوتين مفيد وخاصة بالنسبة للمدخنين بشدة .

جرب هذا الإختبار لتعرف أى الطريقتين أنسب لك:

أجب عن الأسئلة بوضع دائرة حول نعم أو لا أو ربما

١. التوقف عن التدخين هو أهم شئ فى الدنيا بالنسبة لـــى الأن ؟ نعم لا ربما

٢. أستطع التعامل مع مشكلة صعبه بدون التدخين

نعم لا ربما

٣. أريد التوقف عن التدخين و أسبابى جيدة بما فيه الكفاية للتوقف الأن. نعم لا ربما

٤. إذا أقلعت عن التدخين فى هذه اللحظة ، أعلـــم انـــى سأجد طريقة للتغلب على الرغبة فى التدخين حتى ولـــو كانت قوية نعم لا ربما

إذا كانت إجاباتك على كل الأسئلة بنعم فأنت مؤهل للتوقف عن التدخين فى الحال ، ولكن قبل فعل ذلك أكمل قراءة لتعرف الأدوات الازمة للنجاح ، وبعد القراءة حدد وقت للتوقف . إذا لم يكن الأن فغدا ، ولكن أفعل ذلك .

ماذا عن الشكوك التى ربما تراودك الأن ؟

سيراود معظم المدخنين شكوك عند قراءة الأسئلة السابقة ، ربما لست واثقا من قدرتك على مقاومة أى رغبة للتدخين فى المستقبل أو إيجاد شيئا يعوض الشعور الذى يعطية لك التدخين.

لكى تجد الثقه للتوقف عليك ان :

١. تجد بديل يجعلك تتغلب على رغبتك فى التدخين عندما تلح عليك .
٢. أن تجد لنفسك طرق للتعامل مع الأسباب التى جعلتك تدخن فى البدايه.

سنبدأ المهمتين معا حتى تكون واثقا من قدرتك على فعل ذلك عندما يأتى اليوم الذى تخطط فيه للتوقف.

العودة للمحتويات

كيف تعالج هذا الالحاح الوهمى ؟ كيف تتغلب على الرغبة في التدخين؟

هناك العديد من الاسلحة التى يمكن استخدمها فى معركتك مع التدخين والاقلاع عنه.

كل من هذه الاسلحة تعمل جيدا وقد ثبت فاعليتها.

يمكنك استعمال هذه احد هذه الاسلحة او كلها أو مزيج من هذه الاسلحة المتعددة لكى تحقق هدفك فى الاقلاع عن التدخين.

رغبتك الملحة للتدخين فورية .وغالبا ماتستمر خمس دقائق فقط .اذا استطعت ان تتحمل وتقاوم هذه الرغبة خلال تلك المدة فانت تقلل من هذه الرغبة الملحة الى حد كبير.

١- خذ نفس هواء عميق. واكتمه لثوانى معدودة ثم زفير كما لو كنت أخذت أول نفس من السيجارة.

جزء كبير من شعور التدخين لديك هذا نتيجة مباشرة لاخذك نفس عميق.هذا النفس العميق يسمح لك باخذ اكبر قدر ممكن من الاوكسجين والزفير يطلق صراح كميات

كبيرة من ثانى اكسيد الكربون. وهذا يؤدي الـــى الـــشعور بالاسترخاء.حاول وسوف ترى بنفسك .

٢- أخذك لرشفة ماء لأوقات متعددة خلال فتـــرة الخمـــس دقائق يساعدك لتقليص احتياجك للتدخين ، ويتيح لك ان تفعل شيئا بأيدك.كما انا المزيدمن الماء يساعدك ايـــضا للازالة اثار النيكوتين من جسمك.

٣-وضع شيء في فمك ليس له سعرات حرارية مثل النمام ، المسواك ، او بديلا اخر عن السجائر.

٤-اشغل نفسك بشىء ما، اى شىء.لكى يجعلـــك مـــشغولا خلال الدقائق الخمس المقبلة.

٥-مادام لايقودك الى الاشتياق الى التدخين،قم بمضغ قطعة من الحلوى او العلكة.

٦-قم وتحرك او مارس الرياضة لمدة خمس دقائق سوف يساعد هذا على تبخير رغبتك فى التدخين.

٧-استخدم ملصق النيكوتين المتوفر فى الصيدليات كبـــديل علاجى .

العودة للمحتويات

لنتوقف الان!

أول شيء تحدد وقت الذى تعزم فيــه الإقــلاع عــن التدخين . دعنا نبدأ أسبوع واحد من اليــوم. هــذا ســوف يعطيك متع من الوقت لممارسة الاســلحة الموجــودة فــى مستودع اسلحتك.ثمانية ايام من الان سوف تكون بداية نهاية عادة التدخين ان شاء الله.

اليوم الأول واليوم الثانى.

افحص سلوكك فى التدخين فى أول يومين.فى كــل مــرة تشعل فيها السيجارة أسأل نفسك:

١- لماذا ادخن هذه السيجارة؟

٢- هل ستكون مهمة سهلة او صعبة ان لا افعل؟

٣- لو لم ادخن هذه السيجارة ،ماذا افعل بدلا من ذلك؟

اليوم الثالث

اليوم دعنا نخرج ونستخدم اسلحتك.

على الاقل لمرة واحد اليوم،استخدم اســلحتك فــى اســقاط رغبتك فى التدخين.

خلال الخمس دقائق التى يتمرر اليك فيها الرغبة فــى التدخين اختبر البعض من مستودع اسلحتك.جرب احد هذه الاسلحة او كلها اومزيج منهم يتماشى معك.

اليوم الرابع

اليوم هو يوم كبير للتجارب. لو لم تجربها مسبقا. تخطــى تلك السيجارة أو السيجارتين التى تشعر أنه من الــصعوبة التخلى عنها خلال الروتين اليومى الخاص بك. اختار مــن تلك السجائر التى صنفتها انها " صعب التخلــى عنهــا " خلال فترة الرصد.

تذكر أنها فترة ممارسة ولا تيأس إن لم تستطيع التخلى عن تلك السجائر الصعبة. لابد أن تمارس وتجــرب مــع استخدامك للآسلحتك المختلفة لتدرك

كيف تجعلها اكثر ايجابية؟.

إذا وجدت أن تخطى تلك السجائر صعب جدا أوحتــى فشل فى النهاية ، عيد النظر فى أى عامل يمكنه أن يضعك فى طريق النجاح.

معظم الأسباب الشائعة التى تواجها لصعوبة أو فشل اقلاعك عن التدخن والتى تؤدى الى الإنهزامية هيا:

خصائص الادمان الكيميائية:

عندما لا يكون معك السجائر تشعر وكأنك مقمل ويكون شعور سيء. واذا كنت مدخن بشراهة ، لازقة النيكوتين المتوفرة فى الصيدليات ستساعدك فى تفريج هذا الشعور السيء.

الضغوط الاجتماعية

ربما تجد نفسك فى موقف معين (الانتظار – الجلوس فى الكافتريات – حفلات – الخ...)

عندما ترديد أن تدخن . ربما يساعدك أ تخبر من تجالسهم فى رغبتك فى الاقلاع عن التدخين وتطلعهم أيضا على أسباسبك فى هذا. تطويع تعاون غير مدخن وعدم مجاية المدخنين كثيرا وقد يساعد كثيرا فى الاقلاع . وتأكد أن من تتواجد معهم مدركين للاهدافك وأن لن يقول شيء أو يفعلوا شيء يؤدى بك إلى الإنهزامية وزرع اليأس من رغبتك فى إلاقلاع عن التدخين أن تكون حقيقة.

اذا رأيت أنه من الصعب التوقف عن التدخين فى ظل هذه الضغوط الاحتماعية ، يستوجب النظر فى التخلى عن هذه اللقاءات الاجتماعية لمدة أسبوعين أو ثلاثة حتى تتلاشى رغبتك فى التدخين وتستطيع أ تكون أكثر راحة مرة أخرى.

التوتر والانفعالات السلبية.

قد تحدث ازمة فى عملك او فى يومك الشخصى. ويكون احد اسبابك الرئيية فى التدخين هى تخفيض حدة التوتر. حاول للتعامل مع المشاعر السلبية الخاصة بك واستخدام أساليب الحد من التوتر الذي تحدثنا عنه في وقت سابق. قم بالابتعاد عن المنطقة التى يكون التوتر مرتبط بها، اتخذ المشى قليلا او انتقل إلى غرفة أخرى. يمكنك أيضا أن تتناول علكة النيكوتين المتوفرة فى الصيدليات لتعطيك نفس الشعور فى تقليل التوتر للانجاز.

اليوم الخامس والسادس والسابع.

أنت الآن تضع أول لبنات تحقيق حلمك في الاقلاع عن التدخين نهائيا. في الثلاثة الايام القادمة ، هدفك هو أن تخفض معدل تدخينك في ذلك الأسبوع إلى النصف من معدل تديخنك الطبيعي. لو بدأت هذه الثلاثة أيام ومعدل تدخينك علبة سجائر كامله قم بتقليصها إلى عشرة سجائر أو أقل ، كلما تم تقليل المعدل أكثر كلما كان أفضل كثيرا. في اليوم الخامس والسادس ، اجعل هدفك ينصب على أن تحقق نتائج ايجابية في اليوم السابع . حافظ على سجل التدخين الخاص بك خلال هذه الأيام الثلاثة ، واستمر في تخفيض اعتمادك على النيكوتين.

ماذا تفعل اذا كان مازال لديك شكوك ومازلت في حيرة من أمرك؟ هذا ربما يعود على الاعتماد الكيميائي على النيكوتين. وهو مخدر وكثير من العوامل تعمل مع بعض لكي تجعلك معتمد عليها. تناقش مع الدكتور عن اللاصة او علكة النيكوتين المناسبة. النيكوتين هو الخطاف الذي يقودك إلى تدخين السيجارة التي تحمل العديد من

المواد والتأثيرات الضارة التـــى تعتبـــر الـــسبب المباشـــر للسرطانات المتعددة. بالاستعانة بالله أولا ثم بهذه اللاصـــقة أو علكة النيكوتين المتوفرة فى الصيدليات سوف يكون معك جميع الأدوات التى تحتاجها للاقلاع عن التدخين بنجاح.

وتقوم لاصقة أو علكة النيكوتين بعمل تـــدفق مـــستقر للنيكوتين فى جسمك والذى سينخفض بـــبطء خـــلال عـــدة أسابيع لا تدخن. لاتدخن وأنت واضع لاصقة النيكـــوتين أو بتأكل علكة النيكوتين لئن هذا سيعرضك لخطر جرعة زائدة من النيكوتين.

ملاحظة:

- لايجب استخدام لاصقة او علكة النيكوتين من قبل النساء الحوامل.

- المدخنين اصحاب امراض القلب ينبغى عليهم التـــشاور مع الطبيب قبل استخدام اللاصقة او علكة النيكوتين.

العودة للمحتويات

التعامل مع أعراض الاقلاع عن التدخين

الاصابة بالدوار:

ممكن حدوثه فى اول يوم او يومين.خذ فتــرة راحــة ســـريعة واستنشق هواء نقى بعمق وسوف يذهب سريعا.

الصداع:

ممكن يظهر فى اى وقت خلال الاســابيع الاولــى.حــاول ان تسترخى .خذ اى عقار معتاد لعلاج الصداع،استعمل قماشة باردة على مؤخرة العنق،او اترك هذا الاجهاد بالمشى قليلا.

ان تكون متعب او مضجر:

ممكن حدوثها فى الاسابيع القليلة الاولى ، لاكن لو بتستغرف فى التامل او تسترخى خلال السابيع القليلة الاولى لن تحدث وتتبخر.

السعال او الكحة:

فى الواقع ممكن تزيد خلال الاسابيع القليلة الأولى ، وذلك ببساطة لآن جسمك يعمل على طرد الجزء المتبقى من ســموم الــدخان بداخله وعدم تدفق المذيد من الدخان الى الجسم،واظن انه عرض من الاعراض مدعى للتفائل والسعادة لخروج السموم من الجسم.

ضيق الصدر:

ممكن ان يحدث فى الاسابيع القليلة الاولى استريح وخذ نفا عميقا ووف يذهب بعيدا.

مشاكل النوم:

قد تحدث في الايام القليلة الاولـــى. حـــاول الابتعـــاد مـــن المشروبات التى تحتوى على كمية كبيرة من الكافين.حـــاول الا تمارس التدريبات العنيفة فى الساعات القليلة ماقبل الخلود الـــى النوم.حمام ساخن قبل النوم قد يكون مفيدا ايضا.

الامساك:

ممكن حدوثه فى الشهر الاول من اقلاعك عن التدخين،اذا حـــدث فتناول المذيد من الفواكه خاصة التى تحتوى على الكثير الالياف والانسجة،واكثر من تناول السوائل وقم بتأدية بعض التمرينـــات الخفيفة.

التركيز:

ممكن ينصرف الى الاهامة خلال الاسابيع القليلة الاولـــى،كـــن مستعد لذلك وخذ فترة راحة او افعل شيء ما بدنى لفترة قليلة من الوقت.

الصفحات التالية سوف أقدم لك مثالا لشكل لتدوين تقـــدمك عندما تبدا الاقلاع عن التدخين.وهى تفسر نفسها ولابد ان تكون

واضحة لما لها من الاصول الهائلة التى تساعدك فى الاقلاع عن التدخين.على اساس يومى،دون كل سيجارة دخنتها خلال اليوم.

ادخل الوقت، المكان، ومع من دخنت واسباب التدخين وهل من السهل او من الصعب التخلى عنهـــا، ومـــا الاســـلحة التـــى استخدمتها فى مقاومة رغبتك فى تدخينها.

الخاتمة

اذا لم تكن واثق تماما ان تستطيع مقاومـــه الرغبـــة بعـــد الاقلاع، قد يكون من الضرورى ازالة التخيلات التصورية عـــن التدخين التى ليس لها اساس من الواقع من المعيـــشة ومجـــالات العمل.القى بعيدا بعيدا كل شىء يتعلـــق بالتـــدخين بقيـــة تلـــك السجائر،الولاعات، مطافئ السجائر و أي شيء آخـــر يمكـــن ان تترافق مع التدخين.لماذا تجبر نفسك على مقاومة رغبتـــك فـــى التدخين عندما يكون من الاسهل ازالة الاشـــياء التـــى تـــذكرك بالتدخين.اذا احتفظت بعلبة سجائر فى منزلك او مكتبك ســـتكون فرصة سهلة لئن تلتقط واحدة وهذه الواحـــدة ســـتكون الخطـــاف ليرجع بك الى التدخين مرة اخرى.

الجداول

اليوم الاول - السجائر المدخنة					اليوم التاريخ
رقم	الوقت	المكان ومع من دخنت	اسباب التدخين	سهلة ام صعبة	الاسلحة المستخدمة
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

اليوم الثاني - السجائر المدخنة

اليوم

التاريخ

رقم	الوقت	الوقت ومع من دخنت	اسباب التدخين	سهلة ام صعبة	الاسلحة الستخدمة
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

اليوم الثالث - السجائر المدخنة	اليوم
	التاريخ

رقم	الوقت	المكان ومع من دخنت	اسباب التدخين	سهلة ام صعبة	الاسلحة الستخدمة
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					

السجائر التى تم حذفها والتخلص منها

رقم	الوقت	المكان ومع من دخنت	الأسلحة المستخدمة	سهلة ام صعبة	التعليق
1					
2					
3					
4					
5					

اليوم الرابع - السجائر المدخنة

اليوم

التاريخ

رقم	الوقت	المكان ومع من دخنت	اسباب التدخين	سهلة ام صعبة	الاسلحة الستخدمة
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					

السجائر التى تم حذفها والتخلص منها

رقم	الوقت	المكان ومع من دخنت	الأسلحة المستخدمة	سهلة ام صعبة	التعليق
1					
2					
3					
4					
5					
٦					
٧					
٨					

التاريخ	اليوم				

اليوم الخامس - السجائر المدخنة

رقم	الوقت	المكان ومع من دخنت	اسباب التدخين	سهلة ام صعبة	الاسلحة الستخدمة
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

السجائر التى تم حذفها والتخلص منها

رقم	الوقت	المكان ومع من دخنت	الأسلحة المستخدمة	سهلة ام صعبة	التعليق
1					
2					
3					
4					
5					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					

اليوم السادس – السجائر المدخنة					اليوم التاريخ
رقم	الوقت	المكان ومع من دخنت	اسباب التدخين	سهلة ام صعبة	الاسلحة الستخدمة
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

السجائر التى تم حذفها والتخلص منها

رقم	الوقت	المكان ومع من دخنت	الأسلحة المستخدمة	سهلة ام صعبة	التعليق
1					
2					
3					
4					
5					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					

اليوم السابع – السجائر المدخنة	اليوم
	التاريخ

رقم	الوقت	المكان ومع من دخنت	اسباب التدخين	سهلة ام صعبة	الاسلحة الستخدمة
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

السجائر التى تم حذفها والتخلص منها

رقم	الوقت	المكان ومع من دخنت	الأسلحة المستخدمة	سهلة ام صعبة	التعليق
1					
2					
3					
4					
5					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					